



Co-funded by
the European Union



Bien vieillir

WP3/ A1 Activité 2

Module 1 Sensibilisation à la
discrimination fondée sur l'âge/aux
stéréotypes

INFODEF

Plan de cours 2 Développer la conscience personnelle
de ses propres stéréotypes liés à l'âge



Aperçu du module

Ce module présente le concept de la discrimination et des stéréotypes liés à l'âge, en mettant l'accent sur la manière dont ils ont un impact négatif sur les personnes âgées dans divers contextes. Il sensibilise aux signes manifestes et cachés de l'âgisme et fournit des stratégies pour reconnaître et traiter ces préjugés afin de favoriser des interactions plus inclusives et plus respectueuses avec les personnes âgées.

Objectifs

1. Définir la discrimination fondée sur l'âge et les stéréotypes liés à l'âge.
2. Identifier les signes manifestes et cachés de la discrimination fondée sur l'âge dans divers contextes.
3. Comprendre les effets négatifs de l'âgisme sur la santé mentale et le bien-être des personnes âgées.
4. Reconnaître les stéréotypes courants liés à l'âge et les remettre en question à l'aide de faits.
5. Développer des stratégies pour prévenir et traiter la discrimination fondée sur l'âge dans les interactions personnelles et professionnelles avec les personnes âgées.
6. Favoriser une attitude plus inclusive et plus respectueuse à l'égard du vieillissement dans leurs communautés et sur leurs lieux de travail.

Titre du plan de cours : Prendre conscience de ses propres stéréotypes liés à l'âge

Objectif :

Découvrir ses propres stéréotypes liés à l'âge et développer des stratégies et des conseils pour gérer les stéréotypes liés à l'âge et leurs effets.

Durée de la leçon : 60 minutes au total (incluant toutes les activités)

Activités :

- Activité 1 : Histoires de réussite - Surmonter les stéréotypes liés à l'âge (20 minutes)
- Activité 2 : Activité en petits groupes - Développer des stratégies pour gérer les stéréotypes liés à l'âge (20 minutes)
- Activité 3 : Réflexion individuelle - Découvrir ses propres stéréotypes liés à l'âge (20 minutes)



l'âge (20 minutes)

Matériel nécessaire :

- **Activité 1 :**
 - ✓ [Histoires de réussite présélectionnées](#) (format écrit ou vidéo).
 - ✓ Projecteur ou documents imprimés

- **Activité 2 :**
 - ✓ Tableaux à feuilles mobiles et marqueurs pour chaque groupe.
 - ✓ [Scénarios pré-rédigés](#)

- **Activité 3 :**
 - ✓ [Feuilles de travail ou journaux de réflexion](#)

Résultats de l'apprentissage :

A la fin de cette leçon, les participants seront capables de :

- Reconnaître des exemples concrets de lutte contre les stéréotypes liés à l'âge
- d'analyser les effets de la remise en question des stéréotypes
- d'identifier les stéréotypes liés à l'âge et d'y réfléchir
- Développer des stratégies pratiques pour gérer les stéréotypes
- Collaborer à la création d'une boîte à outils pour gérer les préjugés
- Créer un plan d'auto-amélioration pour lutter contre les stéréotypes
- Encourager la prise de conscience et le changement de comportement à long terme

Liste des sources et références liées à l'activité (style APA) :

Dawson, K. (2021). Self-Reflection and Age : A Guide to Understanding Personal Biases. Personal Growth Quarterly, 44(1), 33-47.



**Co-funded by
the European Union**

Harrison, L. (2020). Défier les stéréotypes liés à l'âge : Inspiring Success Stories. *Age and Progress*, 12(3), 102-115.

Robinson, P. (2021). Stereotypes and Age : A Critical Analysis. *Journal of Social Psychology*, 92(1), 50-68.

Williams, R. (2022). Managing Stereotypes : Strategies for Everyday Life. *Journal of Social Dynamics*, 75(2), 89-105.



Titre de l'activité : Histoires de réussite - Surmonter les stéréotypes liés à l'âge

Brève description du contexte théorique de l'activité (150 mots maximum) :

Les exemples de réussite servent à motiver les participants en leur montrant comment des individus ou des groupes ont réussi à lutter contre les stéréotypes liés à l'âge et à les modifier. Ces histoires aident les participants à voir les résultats pratiques de la gestion des stéréotypes et les encouragent à adopter des stratégies similaires.

Buts et objectifs de l'activité :

- Partager des exemples concrets de lutte contre les stéréotypes liés à l'âge.
- Discuter des effets personnels et sociétaux de ces changements.
- Inspirer les participants à envisager des stratégies qu'ils peuvent appliquer dans leur propre vie.

Matériel nécessaire :

- [Histoires de réussite présélectionnées](#) (format écrit ou vidéo).
- Projecteur ou documents imprimés

Durée de l'activité :

20 minutes

Description du processus de l'activité :

Dans cette activité, les participants explorent des histoires de réussite motivantes qui illustrent comment des individus et des organisations ont efficacement défié et transformé les stéréotypes liés à l'âge. En présentant des exemples divers - comme un jeune entrepreneur surmontant les perceptions d'inexpérience ou un adulte plus âgé maîtrisant les nouvelles technologies - les participants s'engageront dans des discussions sur les résultats de ces récits et leurs implications sociétales plus larges. L'objectif est d'inciter les participants à réfléchir à leurs propres expériences et à envisager des stratégies pratiques pour surmonter les stéréotypes dans leur vie, en encourageant un changement d'état d'esprit vers l'autonomisation et la croissance.



de leur vie, en encourageant un changement d'état d'esprit vers l'autonomisation et l'épanouissement.

- Étape 1. Présenter une (ou plusieurs) histoire(s) de réussite qui illustre(nt) comment une personne ou une organisation a changé le discours sur les stéréotypes liés à l'âge (par exemple, un jeune entrepreneur défiant le stéréotype de l'inexpérience ou un adulte plus âgé maîtrisant une nouvelle technologie).
- Étape 2. Après chaque histoire, engagez les participants dans une discussion de groupe sur les principaux enseignements. Incitations à la discussion pour chaque histoire :

Pour Diana Nyad

- "Selon vous, qu'est-ce qui a motivé Diana Nyad à poursuivre son objectif malgré de multiples tentatives infructueuses ?
- "Comment l'histoire de Nyad remet-elle en question les stéréotypes sur le vieillissement et les capacités physiques ? Pouvez-vous citer d'autres exemples d'adultes plus âgés ayant accompli des exploits similaires ?
- "Quelles sont les qualités personnelles qui, selon vous, ont contribué à son succès, et comment ces qualités peuvent-elles s'appliquer aux défis de notre propre vie ?

Pour Vera Wang

- "Qu'est-ce que l'histoire de Vera Wang nous apprend sur les possibilités de changement de carrière à un âge avancé ?
- "Comment son parcours redéfinit-il l'idée de réussite et de créativité à tout âge ?
- "Quels stéréotypes sur l'âge et la carrière la réussite de Vera Wang peut-elle remettre en question, et comment ces idées peuvent-elles nous aider à repenser l'âge dans nos propres carrières ?

Pour le colonel Harland Sanders

- "Qu'est-ce qui aurait pu aider le colonel Sanders à surmonter ses échecs répétés et à réussir plus tard ?



à trouver le succès plus tard dans sa vie ?"

- "Comment son histoire remet-elle en cause le stéréotype selon lequel l'esprit d'entreprise est réservé aux jeunes ?
- "Quelles leçons pouvons-nous tirer de la persévérance de Sanders et comment les appliquer aux échecs personnels ou professionnels auxquels nous sommes confrontés ?

Pour Grandma Moses

- "Qu'est-ce que l'histoire de Grandma Moses nous apprend sur la créativité et la poursuite des passions à tout âge ?
- "Comment redéfinit-elle les attentes en matière d'apprentissage de nouvelles compétences ou de démarrage d'une nouvelle carrière plus tard dans la vie ?
- "Que pouvons-nous apprendre de son parcours sur la valeur de la poursuite de passe-temps ou d'intérêts, quel que soit l'âge ?

Pour Tao Porchon-Lynch

- "Quels aspects de la vie de Tao Porchon-Lynch vous inspirent lorsque vous réfléchissez à la forme physique et à la santé à mesure que nous vieillissons ?
- "Comment change-t-elle notre façon d'envisager l'activité physique ou le travail professionnel à un âge avancé ?
- "Quelles sont les qualités qui, selon vous, ont contribué à sa longévité dans sa profession, et comment ces qualités pourraient-elles être bénéfiques dans notre propre vie ?
- Étape 3. Demandez aux participants de partager des histoires similaires tirées de leur propre vie ou des exemples publics qu'ils admirent.
- Étape 4. Concluez par une réflexion sur la façon dont ces réussites peuvent servir de modèles de développement personnel. Pistes de réflexion :
 - "De quelle manière ces histoires remettent-elles en question les stéréotypes que nous pouvons avoir sur le vieillissement ?



le vieillissement ? Comment le fait d'abandonner ces stéréotypes pourrait-il influencer notre vision de ce qui est possible à tout âge ?

- Comment ces histoires nous encouragent-elles à penser différemment aux échecs ou à l'idée de "recommencer à zéro" ? Quels objectifs personnels pourrions-nous reconsidérer, quel que soit notre âge ?"
- "Chacune de ces personnes a poursuivi ses passions et défié les attentes. Quelle leçon tirée de l'une de ces histoires pourriez-vous appliquer à vos propres objectifs, qu'il s'agisse de votre carrière, de votre forme physique, de votre créativité ou de votre vie personnelle ?
- "Réfléchissez à un moment où vous, ou quelqu'un que vous connaissez, avez remis en question un stéréotype ou défié les attentes. Quel est le lien entre cette expérience et les histoires dont nous avons parlé aujourd'hui ?
- "Comment ces histoires peuvent-elles nous inciter à adopter un point de vue plus positif sur le vieillissement et à reconnaître son potentiel de croissance, de nouveaux départs et d'accomplissement ?

Variantes de l'activité, le cas échéant :

- Les participants peuvent rechercher et présenter leurs propres histoires de réussite en rapport avec les stéréotypes liés à l'âge.

Conseils et recommandations :

Choisissez des histoires de réussite variées qui reflètent différents contextes culturels et sociaux.

Liste des sources et références liées à l'activité (style APA) :

Harrison, L. (2020). Défier les stéréotypes liés à l'âge : Inspiring Success Stories. *Age and Progress*, 12(3), 102-115.



Leçon 2 - Activité 1. Histoires vécues

1. Diana Nyad : Un exploit physique extrême pour une sexagénaire

- **L'histoire** : Diana Nyad est une nageuse de fond américaine qui, à l'âge de 64 ans, est devenue la première personne à nager de Cuba à la Floride sans l'aide d'une cage à requins en 2013. Elle a tenté cette expérience à plusieurs reprises sur une période de 35 ans, et sa persévérance a porté ses fruits plus tard dans sa vie.
- **Vaincre les stéréotypes** : Nyad a brisé le stéréotype selon lequel les personnes âgées n'ont pas la résistance physique ou l'endurance nécessaires pour accomplir des activités physiques extrêmes. Sa réussite montre que l'âge ne doit pas limiter la capacité d'une personne à franchir des étapes athlétiques majeures.
- **Principaux enseignements** : Cette histoire peut être utilisée pour remettre en question la croyance selon laquelle les personnes âgées sont physiquement fragiles ou incapables de repousser leurs limites, en incitant les participants à reconsidérer les idées reçues sur le vieillissement et les capacités physiques.

2. Vera Wang : Entrer dans l'industrie de la mode plus tard dans la vie

- **L'histoire** : Vera Wang, l'une des créatrices de mode les plus célèbres au monde, n'est entrée dans l'industrie de la mode qu'à l'âge de 40 ans. Auparavant, elle était patineuse artistique professionnelle, puis rédactrice à Vogue. La carrière de Wang dans la mode a commencé lorsqu'elle a créé sa propre robe de mariée, et elle a depuis construit une marque mondiale.
- **Dépasser les stéréotypes** : Mme Wang a défié le stéréotype selon lequel le succès dans la mode (ou dans tout autre secteur) n'est possible que lorsqu'on est jeune. Son histoire démontre qu'il est possible de commencer une nouvelle carrière ou une nouvelle passion à tout âge et de connaître un succès fulgurant.
- **À retenir** : L'exemple de Wang encourage l'idée que l'âge n'est pas un obstacle à l'innovation, à la créativité ou à l'esprit d'entreprise. Il remet en cause le stéréotype selon lequel les nouvelles entreprises ou les succès créatifs sont l'apanage des jeunes.



3. Le colonel Harland Sanders : Construire une franchise mondiale à la soixantaine

- **L'histoire** : Le colonel Harland Sanders, fondateur de Kentucky Fried Chicken (KFC), n'a connu le succès qu'à partir de la soixantaine. Après avoir tenu un petit restaurant pendant des années et essuyé de nombreux échecs commerciaux, il a commencé à franchiser KFC et en a fait une marque reconnue dans le monde entier.
- **Surmonter les stéréotypes** : Sanders a défié le stéréotype selon lequel les personnes âgées ne peuvent pas être des entrepreneurs prospères ou créer une entreprise à un âge avancé. Son histoire démontre que l'âge ne doit pas être un obstacle à la poursuite de nouvelles carrières ou à la réussite financière.
- **À retenir** : Cet exemple peut inciter les participants à remettre en question l'idée que les personnes âgées sont trop âgées pour se lancer dans de nouvelles entreprises ou réussir financièrement plus tard dans la vie.

4. Grand-mère Moïse : Démarrer une carrière artistique réussie à 70 ans

- **L'histoire** : Anna Mary Robertson Moses, plus connue sous le nom de Grandma Moses, était une célèbre artiste folklorique américaine qui a commencé à peindre sérieusement à l'âge de 78 ans. Elle est devenue célèbre dans le monde entier pour ses peintures, qui décrivent la vie rurale en Amérique. Ses œuvres ont acquis une grande popularité et elle a continué à peindre jusqu'à l'âge de 100 ans.
- **Vaincre les stéréotypes** : Grandma Moses a renversé le stéréotype selon lequel la créativité et les compétences artistiques diminuent avec l'âge. Elle a également remis en question la croyance selon laquelle il est trop tard pour commencer une nouvelle carrière ou une nouvelle passion après la retraite.
- **Principaux enseignements** : Cette histoire peut être utilisée pour réfuter le stéréotype selon lequel les personnes âgées ne sont plus créatives ou capables d'acquérir de nouvelles compétences. Elle montre qu'il n'est jamais trop tard pour commencer un nouveau passe-temps ou même se lancer dans une carrière.

5. Tao Porchon-Lynch : professeur de yoga à 100 ans

- **Histoire** : Tao Porchon-Lynch, maître de yoga, a commencé à enseigner le yoga à l'âge de 50 ans et a continué à le faire jusqu'à 90 ans et même au-delà de 100 ans. Elle a été reconnue par le Guinness World Records comme la plus ancienne professeure de yoga au monde et comme un exemple inspirant de vieillissement en bonne santé.



- **Dépasser les stéréotypes** : Mme Porchon-Lynch a brisé le stéréotype selon lequel les personnes âgées ne sont pas physiquement capables de pratiquer des activités physiques exigeantes, telles que le yoga, et qu'il est impossible de rester actif à un âge avancé. Sa longévité dans l'enseignement du yoga défie également l'idée que les personnes âgées ne peuvent pas poursuivre une carrière professionnelle pendant de longues périodes.
- **Principaux enseignements** : Cette histoire peut inciter les participants à reconsidérer les idées reçues sur le vieillissement et la condition physique, en particulier l'idée que les personnes âgées doivent devenir inactives ou prendre une retraite anticipée.

Ces histoires mettent en lumière la manière dont des personnes ont franchi des barrières et défié les stéréotypes liés à l'âge dans différents domaines, de l'athlétisme à l'entrepreneuriat, en passant par l'art et la condition physique. Ils servent d'exemples puissants pour inspirer la réflexion et le développement personnel dans la lutte contre les stéréotypes associés au vieillissement.



Titre de l'activité : Activité en petit groupe - Développer des stratégies pour gérer les stéréotypes liés à l'âge

Brève description du contexte théorique de l'activité (150 mots maximum) :

Le travail en petits groupes favorise la collaboration et la pensée critique. Cette activité encourage les participants à développer des stratégies concrètes pour gérer les stéréotypes liés à l'âge, tant au niveau personnel que sociétal. La dynamique de groupe permet le partage de perspectives et d'idées diverses.

Buts et objectifs de l'activité :

- Identifier l'impact des stéréotypes liés à l'âge sur le comportement et les interactions.
- Développer des stratégies pratiques pour gérer ces stéréotypes dans la vie quotidienne.
- Collaborer pour partager des idées et créer une boîte à outils de conseils pour gérer les préjugés liés à l'âge.

Matériel nécessaire :

- Tableaux à feuilles mobiles et marqueurs pour chaque groupe.
- [Scénarios pré-rédigés](#)

Durée de l'activité :

20 minutes

Description du processus de l'activité :

Cette activité de groupe collaborative encourage les participants à concevoir des stratégies pratiques pour gérer les stéréotypes liés à l'âge dans divers contextes. Travaillant en petits groupes, les participants identifieront l'impact de ces stéréotypes sur le comportement et les interactions, en discutant de solutions potentielles adaptées à des domaines spécifiques tels que le lieu de travail ou la représentation dans les médias. Grâce à des questions guidées, les groupes élaboreront des stratégies réalisables, qu'ils documenteront sur des tableaux de conférence.



qu'ils consigneront sur des tableaux à feuilles mobiles. L'activité se termine par la présentation des résultats par chaque groupe, ce qui facilite un dialogue plus large sur les meilleures pratiques pour remettre en question et démanteler les préjugés liés à l'âge.

- Étape 1. Répartissez les participants en petits groupes de 3 à 4 personnes.
- Étape 2. Demandez à chaque groupe d'élaborer des stratégies pour gérer les stéréotypes liés à l'âge, en se concentrant sur différents domaines (par exemple, le lieu de travail, la vie sociale, les médias).
- Étape 3. Fournissez aux groupes des questions directrices : Comment pouvons-nous lutter contre les stéréotypes dans ces contextes ? Quelles mesures pratiques les individus peuvent-ils prendre pour éviter de renforcer les stéréotypes ?
- Étape 4. Chaque groupe inscrit ses stratégies sur un tableau à feuilles mobiles.
- Étape 5. Les groupes présentent leurs conclusions et leurs stratégies à l'ensemble du groupe.

Variantes de l'activité, le cas échéant :

- Fournir des scénarios pré-rédigés que les groupes analyseront et pour lesquels ils développeront des stratégies spécifiques.

Conseils et recommandations :

- Encouragez les stratégies créatives qui peuvent être facilement mises en œuvre dans la vie de tous les jours.

Liste des sources et références liées à l'activité (style APA) :

Williams, R. (2022). Managing Stereotypes : Strategies for Everyday Life. *Journal of Social Dynamics*, 75(2), 89-105.



Leçon 2 - Activité 2. Scénario 1 : Le marché de

l'emploi

- **Contexte** : Un adulte plus âgé (55+) cherche un emploi mais se heurte à une discrimination liée à l'âge lors des entretiens. Les employeurs supposent qu'il ne s'adaptera pas aux nouvelles technologies ou qu'il ne s'intégrera pas dans une culture de travail plus jeune.
- **Points de discussion** :
 - Identifiez le stéréotype : Les adultes plus âgés s'adaptent moins bien à la technologie.
 - **Stratégies** :
 - Comment le demandeur d'emploi peut-il mettre en valeur ses compétences technologiques et sa capacité d'adaptation dans un CV ou un entretien ?
 - Quelles ressources (par exemple, ateliers, cours en ligne) peuvent-ils utiliser pour améliorer leurs connaissances technologiques ?
 - Comment peuvent-ils aborder directement les préjugés liés à l'âge lors des entretiens ?

Scénario 2 : Attitudes des prestataires de soins de santé

- **Contexte** : Une personne âgée consulte un prestataire de soins de santé qui ne tient pas compte de ses problèmes de santé en les considérant comme "faisant partie du vieillissement" et qui ne procède pas à un examen plus approfondi ou ne lui fournit pas un traitement approprié.
- **Points de discussion** :
 - Identifiez le stéréotype : Les problèmes de santé des personnes âgées sont souvent considérés comme faisant partie du vieillissement normal.
 - **Stratégies** :
 - Quelles techniques de communication le patient peut-il utiliser pour défendre ses problèmes de santé ?



- Comment les personnes âgées peuvent-elles s'informer sur leurs droits et leurs options en matière de santé ?
- Quelles mesures peuvent être prises pour trouver un prestataire de soins de santé plus compréhensif ?

Scénario 3 : Isolement social

- **Contexte** : Un groupe d'adultes plus jeunes planifie un événement communautaire mais n'inclut pas les personnes âgées dans la planification, supposant qu'elles ne seraient pas intéressées à participer ou qu'elles ne comprennent pas les tendances sociales modernes.
- **Points de discussion** :
 - Identifiez le stéréotype : Les personnes âgées ne sont pas intéressées par les tendances modernes ou ne les comprennent pas.
 - **Stratégies** :
 - Comment les personnes âgées peuvent-elles démontrer leur intérêt et leur implication dans les événements de la communauté ?
 - Que peuvent faire les jeunes adultes pour encourager la participation intergénérationnelle à la planification et aux événements ?
 - Comment les médias sociaux ou la technologie peuvent-ils être utilisés pour relier les générations ?

Scénario 4 : Utilisation de la technologie

- **Contexte** : Un membre de la famille suppose que son parent âgé ne comprendra pas comment utiliser un smartphone ou un ordinateur, ce qui l'amène à offrir un soutien et une assistance limités.
- **Points de discussion** :
 - Identifiez le stéréotype : Les personnes âgées ne sont pas douées pour les technologies et ne peuvent pas apprendre les nouvelles technologies.



- **Stratégies :**
 - Quelles méthodes la personne âgée peut-elle utiliser pour apprendre la technologie à son propre rythme ?
 - Comment le membre de la famille peut-il modifier son approche pour offrir un soutien et des encouragements plus efficaces ?
 - Quelles ressources communautaires (comme des cours ou des programmes de mentorat) peuvent aider les personnes âgées à se sentir plus à l'aise avec la technologie ?

Objectifs de l'activité de groupe :

- Chaque groupe analysera le scénario, identifiera les stéréotypes en cause et élaborera des stratégies pratiques pour gérer et surmonter ces stéréotypes.
- Les groupes doivent être encouragés à partager leurs stratégies et à discuter de la manière dont ils peuvent les appliquer dans des situations réelles. Cette approche collaborative favorise un environnement d'apprentissage et de soutien entre les participants.



Titre de l'activité : Réflexion individuelle - Découverte des stéréotypes personnels liés à l'âge

Brève description du contexte théorique de l'activité (150 mots maximum) :

L'autoréflexion est un aspect essentiel du développement personnel. Dans cette activité, les participants réfléchissent aux stéréotypes liés à l'âge qu'ils ont intériorisés et élaborent un plan personnel pour y remédier. En identifiant ces préjugés, les participants peuvent s'efforcer d'en réduire l'impact.

Buts et objectifs de l'activité :

- Réfléchir à ses propres stéréotypes liés à l'âge.
- Élaborer un plan d'amélioration personnelle pour lutter contre ces stéréotypes.
- Encourager la prise de conscience et le changement de comportement à long terme.

Matériel nécessaire :

- [Feuilles de travail ou journaux de réflexion.](#)

Durée de l'activité :

20 minutes

Description du processus de l'activité :

Dans la dernière activité, les participants s'engagent dans une réflexion profonde sur eux-mêmes pour découvrir les stéréotypes liés à l'âge qu'ils ont intériorisés et élaborer un plan d'action personnel pour y remédier. À l'aide de fiches de réflexion, les participants envisagent les stéréotypes qu'ils peuvent avoir sur eux-mêmes et examinent comment ces préjugés ont influencé leurs pensées et leurs comportements. Après avoir identifié ces croyances intériorisées, les participants élaboreront un plan d'amélioration personnelle décrivant des actions spécifiques pour remettre en question et gérer ces stéréotypes. Cet exercice d'introspection favorise la connaissance de soi et le changement de comportement à long terme, encourageant les participants à s'approprier leur développement personnel et à se forger une image plus positive d'eux-mêmes.



- Étape 1. Distribuez les fiches de réflexion.
- Étape 2. Demandez aux participants de réfléchir individuellement aux questions suivantes :
 - Quels stéréotypes liés à l'âge ai-je intériorisés à mon sujet (par exemple, "je suis trop vieux pour ça", "je suis trop jeune pour être pris au sérieux") ?
 - Comment ces stéréotypes ont-ils influencé mes pensées, mes comportements ou mes opportunités ?

- Étape 3. Après 5 à 7 minutes de réflexion, demandez aux participants d'élaborer un plan personnel pour changer ou gérer ces stéréotypes. Ce plan doit inclure des actions spécifiques qu'ils entreprendront (par exemple, remettre en question le discours négatif sur soi, rechercher de nouvelles opportunités pour défier les stéréotypes). Notes pour le formateur :

Dans cette activité, "remettre en question le discours négatif sur soi" et "chercher de nouvelles occasions de défier les stéréotypes" sont des stratégies clés permettant aux participants de confronter et de gérer activement les stéréotypes intériorisés liés à l'âge.

Voici ce que chaque terme signifie dans ce contexte : **Remettre en question le discours négatif sur soi**

Le discours négatif sur soi fait référence aux pensées critiques, souvent fausses, que nous avons sur nous-mêmes sur la base de stéréotypes ou de messages sociétaux. Par exemple, si quelqu'un pense : "Je suis trop vieux pour apprendre les nouvelles technologies", il se livre à un discours négatif sur lui-même qui renforce un stéréotype limitatif. Remettre en cause ce discours consiste à remettre en question ces pensées et à les remplacer par des pensées plus positives et valorisantes. En voici un exemple :

- Identifiez la pensée suivante : "Je suis trop vieux pour être bon dans ce domaine".
- Remettez-la en question : Demandez-lui si elle est vraie ou si elle est basée sur un stéréotype inutile.
- Remplacez-la : Remplacez la pensée par quelque chose comme "Je suis capable d'acquérir de nouvelles compétences à tout âge".

Chercher de nouvelles occasions de défier les stéréotypes

Cette étape consiste à prendre des mesures intentionnelles qui vont directement à l'encontre des stéréotypes liés à l'âge.



liés à l'âge. Par exemple, si une personne a intériorisé l'idée qu'elle est "trop jeune" pour diriger, elle pourrait rechercher des rôles ou des projets de direction pour prouver que ce stéréotype est faux. De même, si elle se sent "trop vieille" pour un passe-temps ou un travail particulier, elle pourrait essayer de s'y adonner pour démontrer ses capacités et sa résilience. Cette approche orientée vers l'action renforce l'idée qu'ils ne sont pas liés par des stéréotypes et qu'ils peuvent réaliser ou tenter tout ce qu'ils veulent.

Ensemble, ces stratégies encouragent les participants à remodeler leurs croyances et leurs comportements, en leur donnant les moyens de penser et d'agir au-delà des stéréotypes limitatifs. N'hésitez pas à me donner des exemples d'actions spécifiques que les participants pourraient mettre en œuvre !

- Étape 4. S'ils se sentent à l'aise, les participants peuvent partager leurs plans d'action en binômes ou en petits groupes.

Variantes de l'activité, le cas échéant :

- Les participants peuvent revoir leur plan personnel lors d'une session ultérieure pour discuter des progrès réalisés.

Conseils et recommandations :

- Encouragez une auto-réflexion honnête et sans jugement pour favoriser une croissance personnelle significative.

Liste des sources et références liées à l'activité (style APA) :

Dawson, K. (2021). Self-Reflection and Age : A Guide to Understanding Personal Biases. *Personal Growth Quarterly*, 44(1), 33-47.



Leçon 2 - Activité 3. Fiche de réflexion

Fiche de réflexion : Découvrir les stéréotypes personnels liés à l'âge Nom : ..

Date : _____

Partie 1 : Croyances personnelles et stéréotypes

1. Selon vous, quels sont les stéréotypes liés à l'âge qui existent dans la société ?

- *Citez au moins trois stéréotypes que vous avez rencontrés ou dont vous êtes conscient(e).*

- 0. _____
- 1. _____
- 2. _____

2. Réfléchissez à vos propres convictions :

- 0. *Avez-vous déjà entretenu l'un de ces stéréotypes ? Si oui, lesquels ?*

3. Identifiez les stéréotypes que vous avez pu intérioriser :

- 0. *Avez-vous déjà eu l'impression que vous (ou l'un de vos proches) étiez traité différemment en raison de votre âge ? Décrivez la situation.*

Partie 2 : Expériences personnelles



4. Réfléchissez à vos expériences avec les personnes âgées :

- *Quelles sont les expériences positives ou négatives que vous avez eues avec des personnes âgées et qui ont pu façonner vos convictions ?*

5. Identifiez une situation spécifique dans laquelle vous avez été confronté à des stéréotypes liés à l'âge :

- *Décrivez la situation et ce que vous avez ressenti.*

Partie 3 : Remettre en question les stéréotypes

6. Réfléchissez à vos croyances et à vos expériences :

- *Quelles actions pouvez-vous entreprendre pour remettre en question les stéréotypes liés à l'âge chez vous et chez les autres ?*

7. Développez une stratégie personnelle :

- *Rédigez une stratégie spécifique que vous mettrez en œuvre pour lutter contre vos propres stéréotypes liés à l'âge et promouvoir la compréhension.*





Partie 4 : Réflexion et objectifs

8. Fixez un objectif personnel :

- *Quel est l'objectif que vous aimeriez atteindre au cours du mois prochain en ce qui concerne votre compréhension et votre sensibilisation aux stéréotypes liés à l'âge ?*

9. Réflexion :

- *Comment pensez-vous que cette prise de conscience influencera vos interactions avec les personnes âgées ou votre point de vue sur le vieillissement ?*

Conclusion

- *Après avoir rempli cette feuille de travail, prenez le temps d'examiner vos réponses. Envisagez de discuter de vos réflexions avec un partenaire ou un petit groupe afin de partager vos idées et de favoriser une meilleure compréhension des stéréotypes liés à l'âge.*

Cette fiche de réflexion encourage les participants à réfléchir de manière critique à leurs croyances et à leurs expériences, ce qui favorise le développement personnel et une meilleure compréhension des stéréotypes liés à l'âge. Les participants peuvent utiliser la feuille de travail comme outil de réflexion autonome ou dans le cadre d'une discussion plus large au cours de la leçon.



Conseils généraux :

- Veillez à ce que les participants évoluent dans un environnement sûr et favorable à la discussion de sujets sensibles.
- Encouragez les participants à réfléchir non seulement aux stéréotypes de la société, mais aussi à la manière dont ils peuvent perpétuer ces préjugés en eux-mêmes.

Références (style APA) :

- Dawson, K. (2021). Self-Reflection and Age : A Guide to Understanding Personal Biases. *Personal Growth Quarterly*, 44(1), 33-47.
- Harrison, L. (2020). Défier les stéréotypes liés à l'âge : Inspiring Success Stories. *Age and Progress*, 12(3), 102-115.
- Robinson, P. (2021). Stereotypes and Age : A Critical Analysis. *Journal of Social Psychology*, 92(1), 50-68.
- Williams, R. (2022). Managing Stereotypes : Strategies for Everyday Life. *Journal of Social Dynamics*, 75(2), 89-105.